マンガ けんしん・けんさ シリーズ⑥

今回のテーマ

高血圧は万病のもと

「サイレント・キラー」とも呼ばれる高血圧。目立った症状がなくても、命に関わる病気につながります。

全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ
〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階
052-856-1490
受付時間　8:30〜17:15
（土・日・祝日・年末年始を除く）

あなたの未来の健康を守るために…

次へ

健康のバロメーター「血圧」をチェックしよう

	基準範囲	保健指導 生活習慣改善	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム［平成30年度版］」

高血圧を放置していると…

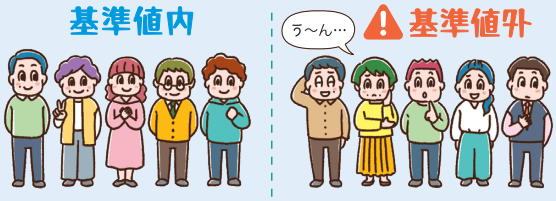
①血管が傷つく
血管の内側が傷つき、コレステロールの塊（プラーク）ができはじめる

②血管が狭くなる
動脈硬化が進み、ますます血圧が上がる

③血管が詰まる・破れる
血管の内側が詰まって血流が止まったり、血管が圧力に耐えきれずに破れてしまう

高血圧の気になる数字

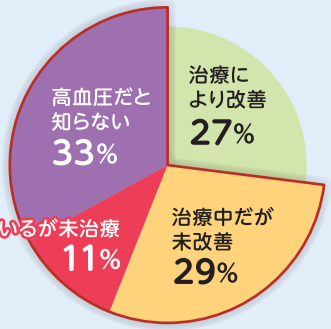
2人に1人は基準値外!?



20歳以上の**48.5%が高血圧**という調査もあります。決して他人事ではありません。

※令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

しかし… 7割以上は未改善…

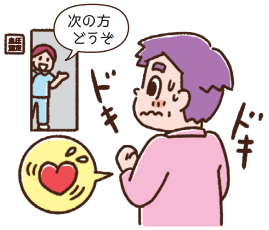


※高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）より作成

知っトク

▶「仮面高血圧」と「白衣高血圧」

医療機関で測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になることを「仮面高血圧」、医療機関で測定すると緊張などで血圧が高くなることを「白衣高血圧」という。自分の血圧を正しく知るには、**家庭でのセルフチェック**と**健診など医療機関でのチェック**の結果を比較してみるのが重要。



血圧は、以下の健診のいずれでも測定しています

生活習慣病予防健診

対象者　35歳〜74歳の被保険者

▶お申込みは健診機関へご連絡ください！

特定健診

対象者　40歳〜74歳の被扶養者

▶お申込みは「受診券（セット券）」と「健康保険証」を用意して健診機関へご連絡ください！

［監修］総合内科専門医
元名古屋大学大学院医学系研究科教授
柴田玲